

## Liste du matériel conseillé

### Vêtements

Pantalon en toile, short  
Cape de pluie (poncho)  
Tenue confortable (pour l'auberge)

T-shirt, pull, anorak  
Chapeau, chaussettes  
Chaussettes de randonnée

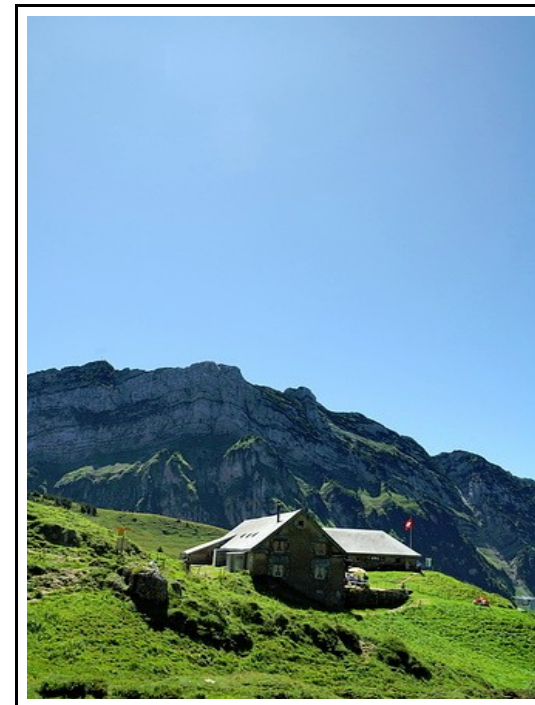
### Matériel divers

Un sac à dos  
Appareil photo  
Crème solaire, lunettes de soleil  
Un couteau (canif)  
Gourde ou thermos  
Sous vêtements  
Nécessaire de toilette  
Veste chaude ou anorak  
Minimum de pharmacie personnelle  
Papier hygiénique  
Abonnement demi-tarif, abonnement général  
Eventuellement bâtons

Prenez encore ce que vous jugez nécessaire d'emporter (dans la limite du raisonnable) et n'oubliez pas la bonne humeur... ce serait dommage.

## Le sentier panoramique du Toggenburg Départ le 22 août 2012

Cela faisait depuis quelques temps que je lorgnais du côté de la Suisse Orientale. En effet, cette région est propice à la randonnée de par la configuration du terrain. Situé entre le Walensee et le Lac de Constance, la région du Toggenburg est de plus entouré par des sommets mythiques: au Nord le massif du Säntis et au sud la chaîne des Churfirten. Même si l'altitude des sommets est relativement modeste, les randonnées offrent des points de vue magnifiques sur l'Oberland Zürichois et le Toggenburg.



Oberhäseren. Crédit photographique: hikr.org

Destination Montagne  
1233 Bernex  
Tél.: +41 22 757 67 57  
Fax: + 41 22 757 67 58  
Mobile: +41 79 629 02 62  
E-Mail: [lehmann.charles@destination-montagne.ch](mailto:lehmann.charles@destination-montagne.ch)  
<http://www.destination-montagne.ch>

**Jour 1: Sommet du Wildhauser Schafberg**  
On ne peut rester à Wildhaus sans grimper sur un des sommets alentours. Ce n'est pas le choix qui manque. Mais comme la journée du lendemain nous verra traverser sous les Churfirten, je pensais qu'il serait opportun de grimper sur un des sommets du massif torturé de l'Alpstein: le Wildhauser Schafberg.  
(1300m, 6h, Hôtel)

**Jour 2: Wildhaus – Schwendiseen – Selamatt – Selun – Arvenbüel (Amden)**  
La chaîne des Churfirten s'apparente à la chaîne des Aravis: elle est formée par une succession de sommets et de combes donnant, sur l'autre versant, sur un à-pic impressionnant. Ici, nous traverserons au pied de celle-ci pour nous rendre au-dessus d'Amden. Ce village domine le Walensee et offre des points de vue magnifique.  
(1350m , 7h30, Hôtel)

**Jour 3: Arvenbüel – Hüttisboden – Höhi – Oberchäseren – Speer – Tanzboden – Nestel**  
Lors de ce jour, nous traverserons des tourbières d'altitude présentant une flore intéressante. Un peu plus loin, nous grimperons sur le plus haut sommet de conglomérat d'Europe: le Speer. Celui-ci, avec ses 1950 mètres présente un sommet fait de poudingue dont l'aspect est proche des falaises bordant le Rhône à Genève.  
(1270m, 7h30, Hôtel)

**Jour 4: Nestel – Stangen – Oberbächen – Regelstein – Ricken – Atzmännig (Schutt)**  
Avec une succession de régions de tourbière et de crêtes, nous continuerons en direction du Regelstein, magnifique belvédère du Toggenburg. Nous traverserons également le petit village de Ricken où une pause sera possible.  
(970m, 6h)

**Jour 5: Atzmännig – Tweralpispitz – Chrüzegg – Schnebelhorn – Roten – Hulftegg**  
Dernier jour, mais pas le moins beau. Nous allons grimper au sommet du Schnebelhorn, le plus haut sommet de l'Oberland Zürichois. Ensuite, par une suite de crêtes nous parviendrons à Hulftegg d'où un service de car postal nous permettra de revenir.  
(850m, 5h15)

**Prix:** CHF 1000.-, € 833.30 (adulte) / CHF 900.-, € 750.- (enfant, étudiant, retraité)  
Ce tarif comprend tout sauf:  
Les frais de transports du domicile jusqu'au lieu de rendez-vous et retour.  
Transport par l'organisateur (minibus) de Bernex à Wildhaus: CHF 80.-  
Le pique-nique du premier jour.  
Les boissons, vos dépenses personnelles.  
L'assurance annulation: CHF 35.- (facultative, doit être demandée à l'inscription).

**Niveau: 5 jours**  
Ce raid se déroule sur des sentiers ne présentant pas de difficultés techniques particulières. Sans sacs signifie que les randonnées s'effectuent avec un petit sac pour la journée. Le restant des affaires suit en taxi.

**Hébergement et repas:** Auberge et hôtel en pension complète, pique-nique tiré du sac à midi. Les boissons ne sont pas comprises.

**Cartes topographiques:**  
CN 1:25 000 no. 1113 Ricken  
CN 1:25 000 no. 1114 Nesslau  
CN 1:25 000 no. 1133 Linthebene  
CN 1:25 000 no. 1134 Walensee

**Dates limite d'inscription:** 5 août 2012

**Rendez-vous**  
11:30 à la poste de Wildhaus (peut être modifié en fonction des besoins)

**Si vous venez en train**  
Via Zürich, Wil et Nesslau. Horaire des trains sur <http://www.cff.ch>

**Si vous venez en voiture**  
Via l'autoroute en direction de Winterthur puis du Wil.

**Retour**  
Vers 14:00 à Hulftegg

**Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour**  
Hotel Hirschen, Wildhaus, +41 71 998 54 54  
Hotel Hulfteggpass, Mühlirüti, +41 71 983 33 66